

# Übungsreihe: Yoga zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - 105 Min



**10' Shavasana - Entspannungslage**  
(10') Loslassen, Ankommen, Entspannen. Tiefe Bauchatmung - Spannungen bei jeder Ausatmung loslassen



**1' Siddhasana - Siddha Yoni Asana - Vollk. Haltung**  
(11') Diese Sitzhaltung gilt als besonders geeignet zur Stärkung der Geisteskraft und des Konzentrationsvermögens. Aktiviert das Element Erde: Festigkeit, Innere Stabilität.



**10' Kapalabhati - Strahlender Schädel**  
(21') Bringt Sauerstoff ins Gehirn, fördert geistige Klarheit und Wachheit



**5' Wechselatmung im Rhythmus - Anuloma Viloma - Nadi Shodhana**  
(26') Harmonisiert die Hirnhälften, baut Spannungen ab, fördert entspannte Konzentration



**5' Ujjayi - Einfache Form**  
(31') Bringt den Energiehaushalt in Schwung



**4' Müheleses Bhastrika - Soham**  
(35') Aktiviert Energien und sorgt für viel Sauerstoff im Blut.



**10' Surya Namaskar - Sonnengruss**  
(45') Aktiviert die Sonnenenergie



**3' Adho Mukha Shvanasana - Parvatasana - Hund**  
(48') Alternative für Menschen die den Kopfstand nicht üben wollen oder können. Dieselbe Konzentration anwenden wie beim Kopfstand.



**3' Sarvangasana - Schulterstand**  
(51') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



**3' Halasana - Der Pflug**  
(54') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



**2' Matsyasana - Fisch**  
(56') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



**5' Pashimothasana - Vorwärtsbeuge**  
(61') Tiefe Bauchatmung, Inneren Mittelpunkt finden und darin verweilen.



**3' Urdhva Mukha Pashimothasana - ungest. Rückenstreck**  
(64') Bringt das Gleichgewichtselement in die Vorwärtsbeuge - stärkt Konzentration und Balance



**2' Purvotthasana - Schiefe Ebene**  
(66') Gegenbewegung zur Vorwärtsbeuge und für innere Stärke.



**1' Vasistasana - Seitstütz**  
(67') Und wieder das Gleichgewichtselement zur Stärkung von Konzentration und Balance.



**3' Urdhva Mukha Shvanasana I - Upfacing Dog**  
(70') Befreit von Spannungen, lässt die Energien fließen. Sorgt damit dafür das Kreativität und Leichtigkeit entstehen können.



**2' Navasana in Bauchlage - Boot**  
(72') Tief in den Bauch atmen und möglichst lange halten.



**1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung**  
(73') Die Rückendehnung genießen, entspannen.



**2' Sahaj Ustrasana - gestütztes Kamel**  
(75') Befreit von Spannungen, lässt die Energien fließen. Sorgt damit dafür das Kreativität und Leichtigkeit entstehen können.



**1' Garbhasana - Stellung des Kindes - Embryostellung**  
(76') Die Rückendehnung genießen, entspannen.



**1' Supta Vajrasana - Schlafender Donnerkeil**  
(77') Befreit von Spannungen, lässt die Energien fließen. Sorgt damit dafür das Kreativität und Leichtigkeit entstehen können.



**6' Ardha Matsyendrasana - Vakrasana - Drehsitz**  
(83') Klassischer Drehsitz zur Lockerung der Zwischenwirbelmuskulatur

# Übungsreihe: Yoga zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - 105 Min



## 3' Kakasana - Krähe

(86') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.



## 2' Parivritti Trikonasana - Gedrehtes Dreieck

(88') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.



## 1' Vriksasana, Lotus gestreckt - Baum

(89') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.  
Variation: Mit geschlossenen Augen üben.



## 1' Nataraj, beide Hände horizontal - Tänzer

(90') Erhöht Gleichgewicht, innere Balance und Konzentrationsvermögen.



## 15' Shavasana - Entspannungslage

(105') Loslassen und in sich ruhen sind wichtige Voraussetzungen um Energiefluss und Konzentration aufzubauen.



## 0' Tratak - LichtMeditation - Augenreinigung

(105') Hilft innere Unruhen loszulassen, Traumata zu verarbeiten und führt in die Konzentration.



## 0' Jala Neti - Nasenspülung

(105') Führt zu geistiger Klarheit, Wachheit, aktiviert den gesamten Kopfbereich, Stirn, Augen, Denkvermögen.